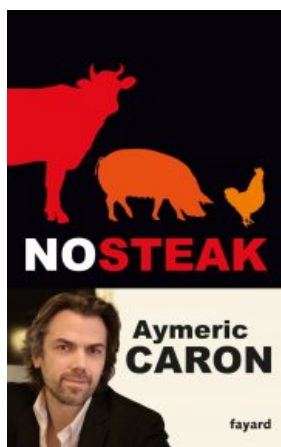


page in: [English](#)[Translate](#)[Turn off for: French](#)[Options ▼](#)[Google translate](#)[OK](#)[Newsletter](#)[OK](#)[Accueil](#) > [Agir](#) > [Consommer autrement](#) > Pourquoi devenir végétarien ou végétalien ?

Plats végétariens ou végétaliens
Une alimentation saine

A lire



"No steak" d'Aymeric Caron
aux Editions Fayard



"Faut il manger les animaux?"
de Jonathan Safran Foer aux
Editions le Seuil

Pourquoi devenir végétarien ou végétalien ?

Pour que les animaux aient une autre étiquette que « aliments pour humains »

Toutes les raisons sont bonnes pour devenir végétarien ou végétalien. Cela peut-être pour des raisons de santé ou des raisons idéologiques telles que le respect de l'environnement ou une compassion pour le tiers-monde qui ne mourrait plus de faim ni de soif si l'humanité cessait de manger de la viande. Mais ici, c'est notre conscience vis-à-vis des animaux qui nous pousse à nous passer des produits et sous-produits animaux et nous osons espérer que votre consommation changera drastiquement à la lecture des ces articles.

Etre végétarien (aussi appelé Veggie) ou végétalien, c'est prendre conscience des souffrances endurées par les animaux de boucherie, de leur naissance à leur abattage et refuser de cautionner ce marché du supplice, tout simplement.

C'est admettre qu'un animal n'a pas à souffrir physiquement et psychologiquement pour satisfaire les papilles gustatives de l'Homme.

C'est être la preuve vivante (et en bonne santé) que le régime omnivore, à dominance carnivore, n'est plus adapté à notre mode de vie du 21^{ème} siècle, où les protéines animales ne sont plus indispensables comme elles le furent à l'époque de croc-magnon.

Ne pas se nourrir de produits animaux, non seulement c'est possible, mais en plus c'est bénéfique à celui qui s'en passe, au reste du monde et aux animaux.

Etre végétarien, c'est quoi ?

Le végétarien ne consomme pas de chair animale, c'est à dire ni viande ni

[Consommer
autrement](#)

[Produits non testés](#)

[Labels](#)

[Végétarisme &
Végétalisme](#)

[Nous alerter](#)

[Participer à une
manifestation](#)

[S'engager à nos côtés](#)

[Soutenir la Fondation](#)

[Paris Vegan Day 2013](#)

[Faut-il encore manger
de la viande ?](#)

[Manger des produits
laitiers tue les animaux](#)

[Guide des restaurants
végétariens et
végétaliens français](#)

[Liste des végétariens
célèbres](#)

[Un monde vegan
\(produits végétaliens
par correspondance\)](#)

[Vegetarian shoes \(pour
remplacer le cuir\)](#)

[Reportage L'adieu au
steak](#)

[Nouveaux lieux "vegan"
à Paris !](#)

[Pétition](#)

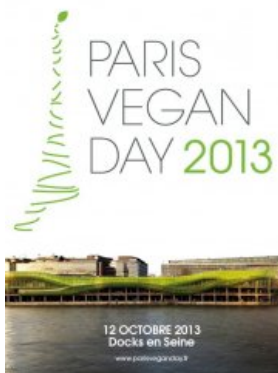
[l'instauration de menus
végétariens dans la
restauration collective
externe
\(36Ko\)](#)

[A télécharger](#)

[guide du Végétarien
Débutant - Crédit : AVF
Association Végétarienne
de France
externe](#)



"Le cri de la carotte" de Sandrine Delorme aux Editions les points sur les i



Affiche du Paris Vegan Day édition 2013



Salon Vegan

poisson, ni coquillages, ni crustacés.

Il consomme toutefois ce qui n'a pas nécessité, a priori, la mise à mort d'un animal. Il mange donc œufs, lait et tout ce qui en contient (fromages, pâtisseries, quiches, etc).

Le vrai végétarien ne consomme aucun produit carné, de même qu'un non-fumeur ne consomme jamais de tabac. Cette précision peut paraître futile mais trop de personnes se proclament végétariennes, sans doute pour se différencier ou se croire à la mode, alors que les lardons des pâtes Carbonara ou le chorizo sur la pizza ne les offusquent pas.

Le végétarien ne consomme pas de bonbons contenant de la gélatine.

Etre végétarien n'est pas une mode c'est un mode de vie dicté par le respect animal, que celui-ci apparaisse sous forme de steaks saignants ou de morceaux fondus dans une masse qui pourrait nous faire oublier que ces fragments de chair viennent d'un animal.

Etre végétalien, c'est quoi ?

Etre végétalien, c'est ne consommer aucun aliment contenant un produit animal. Etre Vegan : le respect animal au-delà de l'alimentation

Comme le végétarien, il ne consomme aucune chair animale, mais il ne consomme, non plus, aucun aliment ou plat contenant œufs ou lait. Sachant que la majorité des plats préparés, des biscuits, gâteaux, sauces, chocolats... contiennent œufs ou lait, ce régime est plus difficile à tenir, mais quand on est végétalien par conviction, on trouve les produits alimentaires adéquats.

Mais pourquoi se passer de lait et d'œufs ?

S'il est évident qu'un steak ou un filet de poisson est d'abord un cadavre, la réflexion n'est pas toujours poussée au point de remettre en cause sa consommation de produits laitiers ou d'œufs. Pourtant, pour qu'une vache produise du lait elle doit d'abord donner un veau, des millions de vaches se retrouvent ainsi enfermées dans des bâtiments où elles sont inséminées à la chaîne, le veau nouveau né retiré immédiatement puisque le lait maternel n'est pas destiné au petit mais aux besoins (artificiels) de l'homme (pour plus d'info [cliquez sur ce lien](#))

Ainsi, tous ces jeunes animaux, veaux, chevreaux, seront abattus... Quant aux vaches laitières, après quelques années d'exploitation intensive, elles finiront par être « réformées » puis transportées, à leur tour, à l'abattoir. La vie que l'on impose à ces animaux est pire que la mort qu'on leur donne.

Pour les œufs ce n'est pas mieux car même si vous en choisissez provenant d'élevages en plein air (le moins mauvais choix), il ne faut pas oublier le « sexage » qui consiste à séparer les poussins d'un jour ; les femelles étant dirigées vers les élevages (majoritairement en cages) et les mâles tous broyés mécaniquement et en toute conscience.

Etre Vegan : le respect animal au-delà de l'alimentation

Souvent, les végétariens et encore plus les végétaliens ont une telle conscience de la souffrance animale qu'ils ne se limitent pas à des aliments « sans cruauté » mais toute leur consommation (ou non-consommation) s'articule autour de ce refus d'utiliser l'animal.

Ainsi, le vegan ne mange aucun ingrédient issu de l'élevage, ne porte pas de cuir (ni fourrure !!!), n'utilise pas de produits d'hygiène et ménagers testés sur les animaux ou contenant des graisses animales, ne s'amuse pas des jeux du cirque, n'éduque pas ses enfants en les emmenant au zoo, delphinariums et autres parcs où les animaux sont des esclaves et il combat la torture animale (corridas, expérimentations), etc.

(4158Ko)

Vidéo

Paris Vegan Day 20



Paris Vegan Day 2011

Paul McCartney

Si les Abattoirs avai



Si les Abattoirs avaient des vitres... Tout le Monde serait Végétarien !

Végétarien

Ne se nourrit pas de chair animale, qu'il s'agisse d'animaux terrestres ou marins. Le végétarien ne mange ni viande, ni produits carnés, ni poissons et crustacés.

Lacto-végétarien

Végétarien qui consomme du lait, mais pas d'œufs.

Ovo-végétarien

Végétarien qui consomme des œufs, mais pas de produits laitiers.

Végétalien

Ne se nourrit d'aucun produit animal. Ni viande, ni poisson, ni miel, ni œufs, ni lait et tout ce qui en découle.

Vegan

Terme anglo-saxon pour un mode de vie qui consiste à ne jamais recourir à des produits/loisirs se servant de l'animal.

Séparation d'une vache et de son veau - Le prix...



Le prix du lait séparation d'une vache et de son veau



Partager

[tuerie](#) [abattage](#) [maltraitance](#) [élections 2012](#) [actualités](#) [soins](#)
[animaux de ferme](#) [chevaux](#) [transport](#) [abattoir](#) [animaux](#) [Eléphants](#)
[expérimentation animale](#) [manifestation](#) [Brigitte Bardot](#)
[Fourrure](#) [sauvetage chiens](#) [combats](#) [corrida](#) [sauvetages](#) [chien](#) [fondation](#)
[brigitte bardot](#) [lettre ouverte](#) [abattage rituel](#) [Chasse](#)
[CITES](#) [animaux sauvages](#) [marche](#) [élevage](#)

Plan du site

[La Fondation Brigitte Bardot](#)
[L'édito de BB](#)
[Actions en France](#)
[Actions à l'international](#)
[Organisation](#)
[Chiffres clés](#)
[La Fondation sur Facebook](#)
[Boutique](#)

S'informer

[Espèces sauvages](#)
[Animaux de ferme](#)
[Animaux de compagnie](#)
[Chevaux](#)
[Fourrure](#)
[Expérimentation animale](#)
[Spectacles d'animaux](#)

Agir

[Consommer autrement](#)
[Nous alerter](#)
[Participer à une manifestation](#)
[S'engager à nos côtés](#)
[Soutenir la Fondation](#)

International

[Actions dans le monde](#)
[Sur les mers](#)
[Animaux sauvages](#)
[Animaux domestiques](#)

Espace presse

[Espace Pro, actualités](#)

Nos Sites

[Site adoption](#)
[Boutique](#)
[Site fourrure](#)
[Site hippophagie](#)
[Site junior](#)
[Abattage rituel](#)

[Boutique](#)

[Glossaire](#)

[Nous contacter](#)

[Mentions légales](#)

Site réalisé par Oliance